



Tipos de Homens

Um Guia Prático
para **Identificar & Evitar**
Relacionamentos Tóxicos

Introdução

Saber identificar diferentes tipos de homens pode **salvar** você de muita dor de cabeça e tempo perdido.

Neste guia, você vai aprender a reconhecer **padrões de comportamento** masculinos e entender **como agir** em cada situação.

Bruna
Soares⁺



Capítulo 1:

O Narcisista Encantador

Características:

- Extremamente charmoso **no início**;
- Fala muito sobre conquistas e sucessos;
- Precisa ser **sempre** o centro das atenções;
- **Minimiza** suas conquistas e sentimentos.



Como Identificar na Prática:

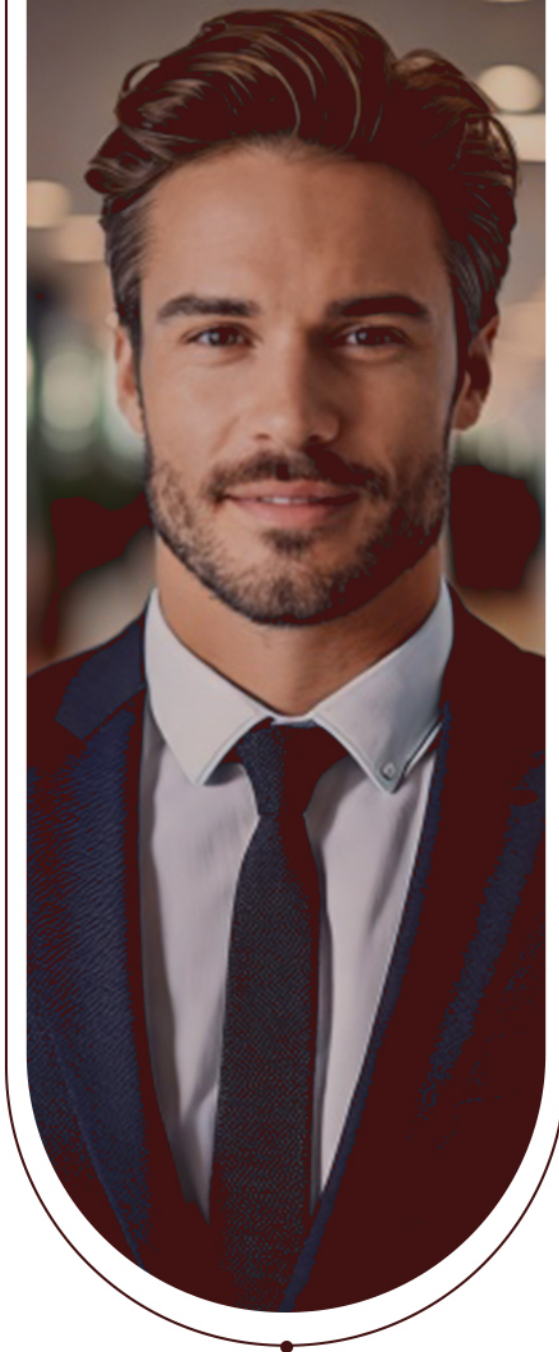
1. Primeiras mensagens **focadas nele mesmo**;
2. Histórias onde ele é **sempre o herói**;
3. Críticas "**construtivas**" frequentes a você;
4. **Comparações** com ex-namoradas.

Capítulo 1:

O Narcisista Encantador

Características:

- Extremamente charmoso **no início**;
- Fala muito sobre conquistas e sucessos;
- Precisa ser **sempre** o centro das atenções;
- **Minimiza** suas conquistas e sentimentos.



Como Identificar na Prática:

1. Primeiras mensagens **focadas nele mesmo**;
2. Histórias onde ele é **sempre o herói**;
3. Críticas "**construtivas**" frequentes a você;
4. **Comparações** com ex-namoradas.

Sinais de Alerta nos Primeiros Encontros:

- Fala mais do que escuta;
- Interrompe você constantemente;
- Transforma suas histórias em histórias sobre ele;
- Critica sutilmente sua aparência ou comportamento.

Como Agir

- Mantenha **distância emocional**;
- Observe como ele trata pessoas "**menos importantes**";
- Não ignore **red flags** por causa do charme;
- Preste atenção em **como você se sente perto dele**.



Capítulo 2:

O Manipulador Emocional

Características:

- Muito **intenso** no início (love bombing);
- **Muda de humor** rapidamente;
- Faz você **duvidar de si mesma**;
- Sempre tem uma **desculpa pronta**.

Comportamentos Típicos

1. **Mensagens intensas** logo no início;
2. **Cobra atenção** constante;
3. **Faz drama** quando você tem outros compromissos;
4. Usa frases como "**você está exagerando**" ou "**isso não aconteceu assim**".



Capítulo 2:

O Manipulador Emocional

Características:

- Muito **intenso** no início (love bombing);
- **Muda de humor** rapidamente;
- Faz você **duvidar de si mesma**;
- Sempre tem uma **desculpa pronta**.

Comportamentos Típicos

1. **Mensagens intensas** logo no início;
2. **Cobra atenção** constante;
3. **Faz drama** quando você tem outros compromissos;
4. Usa frases como "**você está exagerando**" ou "**isso não aconteceu assim**".

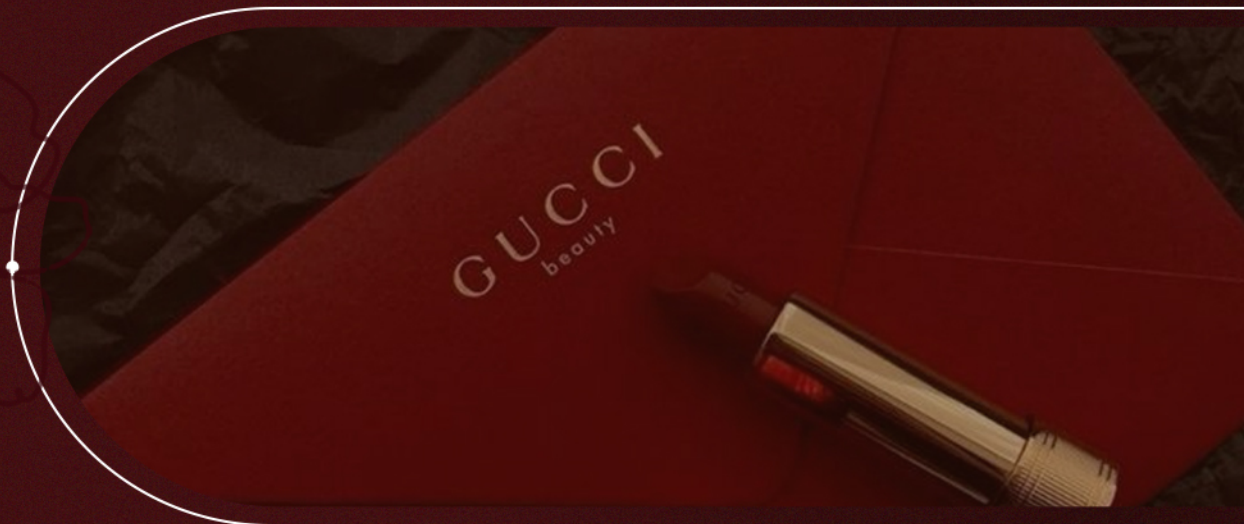


Como Testar na Prática:

- Diga "**não**" para um pedido dele;
- **Demore um pouco** mais para responder;
- Marque um compromisso **com amigas**;
- Expresse uma **opinião contrária**.

Sinais de Alerta:

- **Ciúme excessivo** disfarçado de cuidado;
- **Tentativas de controle** sutis;
- Histórico de **relacionamentos problemáticos**;
- **Vitimização** constante.



Capítulo 3:

O Imaturo Crônico

Características:

- **Foge** de **responsabilidades**;
- Não tem **objetivos claros**;
- Sempre precisa de **ajuda financeira**;
- **Culpa outros** por seus problemas.

Sinais Práticos

1. Mora com os pais **sem planos de sair**;
2. Sempre está "**quase**" conseguindo algo;
3. Tem **desculpas** para não **trabalhar/estudar**;
4. **Pede dinheiro emprestado** nos primeiros encontros.



Capítulo 3:

O Imaturo Crônico

Características:

- **Foge de responsabilidades;**
- Não tem **objetivos claros;**
- Sempre precisa de **ajuda financeira;**
- **Culpa outros** por seus problemas.

Sinais Práticos

1. Mora com os pais **sem planos de sair;**
2. Sempre está "**quase**" conseguindo algo;
3. Tem **desculpas** para não **trabalhar/estudar;**
4. **Pede dinheiro emprestado** nos primeiros encontros.



Como identificar no dia a dia

- Observe **como** ele lida com **problemas simples**;
- Preste atenção em suas **histórias de trabalho**;
- Veja como ele **fala dos pais**;
- Note se ele tem **planos concretos** ou **só sonhos**.



Capítulo 4:

O Homem de Valor

Características:

- **Ações** condizentes com as **palavras**;
- **Responsável** e **maduro**;
- **Respeita** seus **limites**;
- Tem **objetivos claros** na vida;

Comportamentos Típicos

1. **Demonstra interesse real** em você;
2. Tem **vida própria** e **organizada**;
3. Aceita um "não" com **maturidade**;
4. Apresenta **evolução constante** na vida.



Capítulo 4:

Sinais Positivos

- Comunicação **clara** e **direta**;
- **Consistência** entre **palavras** e **ações**;
- **Respeito** por seu **tempo** e **espaço**;
- Demonstrações de **maturidade emocional**.



Exercícios **práticos:**

1. Análise de Padrões:

- Liste seus últimos 3 relacionamentos;
- Identifique padrões comuns;
- Anote red flags que você ignorou;
- Observe o que atraiu você inicialmente.

2. Checklist de Verificação: Para usar nos primeiros encontros:

- Como ele trata garçons/atendentes?
- Fala mais sobre si ou faz perguntas sobre você?
- Como reage quando você discorda?
- Demonstra interesse real em suas opiniões?

3. Teste dos 90 Dias:

- Não se envolva emocionalmente nos primeiros 90 dias;
- Observe comportamentos consistentemente;
- Preste atenção aos padrões que se repetem;
- Confie em suas intuições iniciais.

Capítulo 3:

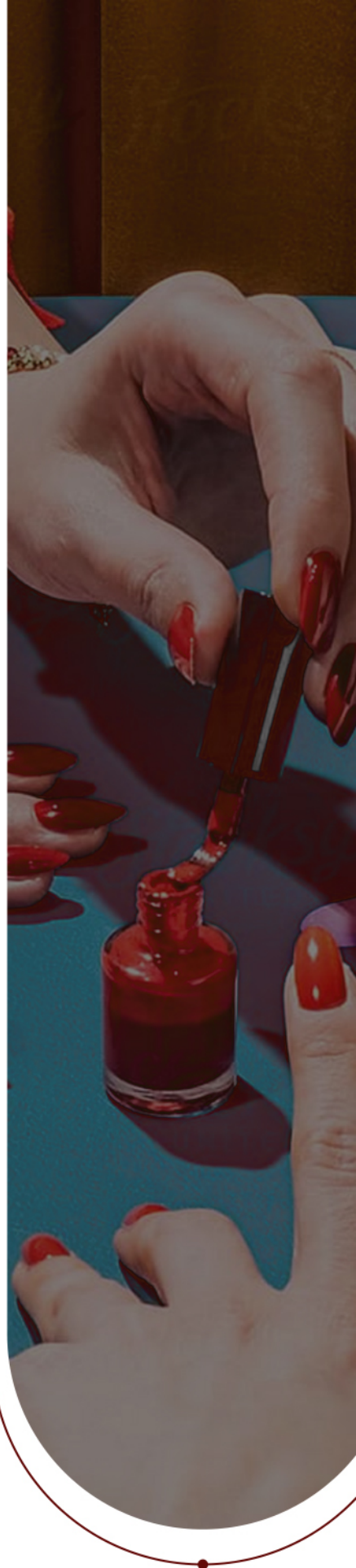
Como Agir em Cada Situação

Com o Narcisista:

- Mantenha **distância emocional**;
- Não compartilhe **vulnerabilidades**;
- Estabeleça **limites firmes**;
- **Saia** antes de se envolver demais.

Com o Manipulador:

- Documente **comportamentos suspeitos**;
- **Confie** em sua percepção;
- Não aceite **gaslighting**;
- Busque **apoio de amigas**.






Como Agir em Cada Situação

Com o Imaturo:

- Não assuma papel de **mãe/salvadora**;
- Estabeleça **expectativas claras**;
- Não **empreste dinheiro**;
- Observe **ações**, não promessas.

Com o Homem de Valor:

- Mantenha seus **padrões altos**;
 - Comunique-se **claramente**;
 - **Respeite** também os **limites dele**;
 - Construa uma relação de **igual para igual**.
- 

Conclusão

Lembre-se:

1. Confie em seus instintos.
2. Não ignore red flags.
3. Ações falam mais que palavras.
4. Você merece um relacionamento saudável.

Exercício final de Reflexão:

- Que tipo de homem você costuma atrair?
- Quais padrões você precisa quebrar?
- Como você pode fortalecer seus limites?
- Que sinais você costuma ignorar?



Bruna Soares⁺

Este guia é dedicado a todas as
mulheres que estão aprendendo a
escolher melhor seus relacionamentos.